

# Dieta - Menu dieta vegetariana da 1300 calorie



[Lista della spesa](#) [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

## Giorno 1

1320 kcal ● 96g proteine (29%) ● 55g grassi (37%) ● 94g carboidrati (29%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

200 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



**Waffle con burro di arachidi**  
1 waffle- 201 kcal

### Pranzo

385 kcal, 10g proteine, 36g carboidrati netti, 19g grassi



**Ceci alla crema di limone**  
233 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Riso bianco**  
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal

### Snack

220 kcal, 9g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

350 kcal, 34g proteine, 31g carboidrati netti, 8g grassi



**Seitan semplice**  
4 oz- 244 kcal



**Pane pita**  
1 pane pita- 78 kcal



**Okra**  
3/4 tazza- 30 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 2

1326 kcal ● 98g proteine (30%) ● 63g grassi (43%) ● 73g carboidrati (22%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

200 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



**Waffle con burro di arachidi**  
1 waffle- 201 kcal

### Pranzo

350 kcal, 14g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1/2 tazza(e)- 73 kcal



**Riso integrale al burro**  
125 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

### Snack

220 kcal, 9g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

390 kcal, 32g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
122 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 3

1272 kcal ● 96g proteine (30%) ● 48g grassi (34%) ● 96g carboidrati (30%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

145 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
95 kcal

### Pranzo

350 kcal, 14g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1/2 tazza(e)- 73 kcal



**Riso integrale al burro**  
125 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

### Snack

225 kcal, 5g proteine, 47g carboidrati netti, 1g grassi



**Bretzel**  
110 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

### Cena

390 kcal, 32g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
122 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 4

1263 kcal ● 93g proteine (29%) ● 56g grassi (40%) ● 76g carboidrati (24%) ● 20g fibre (6%)

### Colazione

145 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
95 kcal

### Snack

225 kcal, 5g proteine, 47g carboidrati netti, 1g grassi



**Bretzel**  
110 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

280 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 14g grassi



**Piselli mangiatutto**  
82 kcal



**Tofu cajun**  
196 kcal

### Cena

450 kcal, 25g proteine, 13g carboidrati netti, 29g grassi



**Broccoli arrosto**  
98 kcal



**Tofu alla Buffalo**  
355 kcal

## Giorno 5

1332 kcal ● 94g proteine (28%) ● 37g grassi (25%) ● 136g carboidrati (41%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

145 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
95 kcal

### Snack

190 kcal, 9g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Kefir**  
150 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

380 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Ciotola tabbouleh di ceci speziati**  
182 kcal



**Lenticchie**  
87 kcal

### Cena

455 kcal, 23g proteine, 58g carboidrati netti, 12g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
5 tender/i- 286 kcal

## Giorno 6

1334 kcal ● 90g proteine (27%) ● 49g grassi (33%) ● 110g carboidrati (33%) ● 23g fibre (7%)

### Colazione

175 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 4g grassi



**Focchi di latte e ananas**

93 kcal



**Carote e hummus**

82 kcal

### Snack

190 kcal, 9g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Kefir**

150 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

370 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 26g grassi



**Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese**

4 foglie di lattuga- 186 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**

127 kcal



**Riso integrale**

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal

### Cena

435 kcal, 18g proteine, 44g carboidrati netti, 16g grassi



**Ciotola thai di ceci e riso al burro di arachidi**

436 kcal

## Giorno 7

1334 kcal ● 90g proteine (27%) ● 49g grassi (33%) ● 110g carboidrati (33%) ● 23g fibre (7%)

### Colazione

175 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 4g grassi



**Focchi di latte e ananas**

93 kcal



**Carote e hummus**

82 kcal

### Snack

190 kcal, 9g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Kefir**

150 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

370 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 26g grassi



**Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese**

4 foglie di lattuga- 186 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**

127 kcal



**Riso integrale**

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal

### Cena

435 kcal, 18g proteine, 44g carboidrati netti, 16g grassi



**Ciotola thai di ceci e riso al burro di arachidi**

436 kcal

## Prodotti da forno

- waffle surgelati  
2 waffles (70g)
- pane pita  
1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
4 cucchiaino (64g)
- ceci in scatola  
1 1/2 lattina/e (643g)
- briciole di burger vegetariano  
1 tazza (100g)
- tofu compatto  
18 1/4 oz (517g)
- lenticchie crude  
2 cucchiaino (24g)
- salsa di soia (tamari)  
1 oz (25mL)
- hummus  
4 cucchiaino (60g)

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
12 3/4 tazza(e) (3012mL)

## Frutta e succhi di frutta

- clementine  
5 frutto (370g)
- succo di limone  
1 3/4 cucchiaino (9mL)
- succo di frutta  
16 fl oz (480mL)
- arancia  
2 arancia (308g)
- succo di lime  
2 cucchiaino (10mL)
- ananas in scatola  
4 cucchiaino, pezzi (45g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)
- latte di cocco in lattina  
1 1/2 oz (42mL)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/8 tazza(e) (mL)
- salsa Frank's Red Hot  
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- aceto di mele  
1 1/2 cucchiaino (1mL)

## Altro

- insalata mista  
7 1/2 tazza (225g)
- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
5 pezzi (128g)
- miscela di erbe italiane  
1/2 cucchiaino (5g)
- olio di sesamo  
1 cucchiaino (5mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- sale  
1/3 oz (9g)
- aglio in polvere  
2 pizzico (1g)
- cipolla in polvere  
2 pizzico (1g)
- condimento Cajun  
5 pizzico (1g)
- cumino macinato  
1 1/2 pizzico (0g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
3/4 cucchiaino (11g)
- uova  
3 grande (150g)
- kefir aromatizzato  
3 tazza (720mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 tazza (226g)

## Snack

- pretzel duri salati  
2 oz (57g)

- mandorle  
1 oz (25g)

## Cereali e pasta

- seitan  
4 oz (113g)
- riso bianco a chicco lungo  
2 cucchiaio (23g)
- riso integrale  
2/3 tazza (127g)
- couscous istantaneo aromatizzato  
1/6 scatola (165 g) (27g)

## Grassi e oli

- olio  
1 3/4 oz (52mL)
- condimento per insalata  
1/2 tazza (113mL)
- olio d'oliva  
1 1/2 oz (49mL)
- condimento ranch  
2 cucchiaio (30mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- okra surgelata  
3/4 tazza (84g)
  - spinaci freschi  
2/3 confezione 280 g (194g)
  - aglio  
3 1/4 spicchio(i) (10g)
  - piselli sugar snap surgelati  
3 1/3 tazza (480g)
  - pomodori  
3 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (460g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)  
3/4 tazza, tritata (30g)
  - broccoli surgelati  
1 confezione (284g)
  - cetriolo  
5/8 cetriolo (21 cm) (176g)
  - prezzemolo fresco  
2/3 rametti (1g)
  - ketchup  
1 1/4 cucchiaio (21g)
  - lattuga romana (romaine)  
8 foglia interna (48g)
  - zenzero fresco  
1 cucchiaio (6g)
  - coriandolo fresco  
2 cucchiaio, tritato (6g)
  - baby carote  
16 medio (160g)
-



## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Waffle con burro di arachidi

1 waffle - 201 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**waffle surgelati**  
1 waffles (35g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**waffle surgelati**  
2 waffles (70g)  
**burro di arachidi**  
2 cucchiaio (32g)

1. Tosta i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma il burro di arachidi sui waffle. Facoltativamente, puoi tagliare il waffle a metà e trasformarlo in un panino con burro di arachidi. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 3 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**spinaci freschi**  
6 tazza(e) (180g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3/4 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

### Cavolo riccio e uova

95 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 cucchiaio, tritata (10g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3/4 tazza, tritata (30g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Fiocchi di latte e ananas

93 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1/2 tazza (113g)  
**ananas in scatola, scolato**  
2 cucchiaio, pezzi (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 tazza (226g)  
**ananas in scatola, scolato**  
4 cucchiaio, pezzi (45g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

### Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
2 cucchiaio (30g)  
**baby carote**  
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**  
4 cucchiaio (60g)  
**baby carote**  
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Ceci alla crema di limone

233 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



**latte di cocco in lattina**  
1 1/2 oz (41mL)  
**brodo vegetale**  
1/8 tazza(e) (mL)  
**spinaci freschi**  
1/2 oz (14g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 tazza(e) (120g)

1. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci finché non è profumato, circa 1 minuto.
2. Aggiungi il brodo vegetale, il latte di cocco, i ceci, gli spinaci e un po' di sale.
3. Porta il composto a sobbollire, poi riduci il fuoco a medio. Cuoci finché gli spinaci non appassiscono e la salsa si addensa, circa 5-7 minuti.
4. Spegni il fuoco, aggiungi il succo di limone e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

### Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre

Dà 3/8 tazza di riso cotto porzioni



**acqua**

1/4 tazza(e) (59mL)

**riso bianco a chicco lungo**

2 cucchiaino (23g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Sbriciolato vegano

1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**

1/2 tazza (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**

1 tazza (100g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

---

### Riso integrale al burro

125 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**riso integrale**  
2 cucchiaio (24g)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
3/4 cucchiaio (11g)  
**riso integrale**  
4 cucchiaio (48g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

## Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**pomodori**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**pomodori**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaio (90mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Tofu cajun

196 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



**condimento Cajun**  
5 pizzico (1g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
6 1/4 oz (177g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola tabbouleh di ceci speziati

182 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



**couscous istantaneo aromatizzato**  
1/6 scatola (165 g) (27g)  
**olio**  
1/8 cucchiaino (0mL)  
**cumino macinato**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**succo di limone**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**cetriolo, tritato**  
1/8 cetriolo (21 cm) (25g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/6 lattina/e (75g)  
**pomodori, tritato**  
1/6 pomodoro roma (13g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
2/3 rametti (1g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

## Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2 cucchiaio (24g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
  2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. scola l'acqua in eccesso. Servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese

4 foglie di lattuga - 186 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
1/2 cucchiaio, a fettine (3g)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaio (1mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia interna (24g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**acqua**  
1/8 tazza(e) (15mL)  
**tofu compatto, tamponato e sbriciolato**  
2 1/2 oz (71g)  
**zenzero fresco, pelato e tritato finemente**  
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1 cucchiaio, a fettine (7g)  
**aceto di mele**  
1 1/2 cucchiaio (1mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
8 foglia interna (48g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)  
**acqua**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**tofu compatto, tamponato e sbriciolato**  
5 oz (142g)  
**zenzero fresco, pelato e tritato finemente**  
1 cucchiaio (6g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu, condisci con sale e pepe e cuoci fino a doratura in alcuni punti, circa 5-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto e pulisci la padella.
2. Aggiungi il restante olio nella stessa padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio, lo zenzero e le mandorle, mescolando frequentemente finché l'aglio non è profumato e le mandorle non sono tostate, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi l'aceto di mele, la salsa di soia e l'acqua, e cuoci finché il composto non si addensa leggermente, circa 2-3 minuti.
4. Rimetti il tofu nella padella e mescola per ricoprirlo bene.
5. Distribuisci il composto di tofu nelle foglie di lattuga e servi.

### Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal ● 1g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**pomodori**  
1/2 pinta, pomodorini (149g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaio (3g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**pomodori**  
1 pinta, pomodorini (298g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/2 cucchiaio (5g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

## Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (39mL)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**riso integrale**  
4 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**riso integrale**  
2 2/3 cucchiaio (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
  2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
  3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
  4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
  5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**pretzel duri salati**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

**clementine**  
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**kefir aromatizzato**  
1 tazza (240mL)

Per tutti i 3 pasti:

**kefir aromatizzato**  
3 tazza (720mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Seitan semplice

4 oz - 244 kcal ● 30g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz porzioni

**seitan**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

### Pane pita

1 pane pita - 78 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pane pita porzioni

### pane pita

1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

## Okra

3/4 tazza - 30 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza porzioni

### okra surgelata

3/4 tazza (84g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
3. Scola e condisci a piacere. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

#### salsiccia vegana

2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
1 tazza (144g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Broccoli arrosto

98 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



**broccoli surgelati**  
1 confezione (284g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**cipolla in polvere**  
2 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

### Tofu alla Buffalo

355 kcal ● 16g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



**salsa Frank's Red Hot**  
2 1/2 cucchiaino (40mL)  
**condimento ranch**  
2 cucchiaino (30mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e frigi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 arancia(e) porzioni

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Chik'n tenders croccanti

5 tender/i - 286 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 tender/i porzioni

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
5 pezzi (128g)  
**ketchup**  
1 1/4 cucchiaio (21g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servi con ketchup.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola thai di ceci e riso al burro di arachidi

436 kcal ● 18g proteine ● 16g grassi ● 44g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**riso integrale**  
2 cucchiaio (24g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio di sesamo**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**coriandolo fresco**  
1 cucchiaio, tritato (3g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
 **cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**riso integrale**  
4 cucchiaio (48g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**burro di arachidi**  
2 cucchiaio (32g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio di sesamo**  
1 cucchiaino (5mL)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**coriandolo fresco**  
2 cucchiaio, tritato (6g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1 lattina/e (448g)  
 **cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Cuoci il riso integrale con l'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione. Sgranalo con una forchetta e metti da parte.
  2. Prepara la salsa di arachidi: in una piccola ciotola, mescola il burro d'arachidi, la salsa di soia, l'olio di sesamo, il succo di lime e un pizzico di sale. Aggiungi un piccolo spruzzo d'acqua e mescola fino a ottenere una consistenza liscia e fluida.
  3. Condisci i ceci con sale e pepe.
  4. Disponi il riso integrale con i ceci, il cetriolo e il coriandolo. Versa la salsa di arachidi sopra e servi.
-

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(326g)

**acqua**

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-